DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ“

Rok VI. M A J Nr. 4—5.

Wskazówki dla przodowników.

Celem ujednostajnienia pracy na kursach gimnastycznych w Związku, Dzielnicach i Okręgach, zamieszczam poniżej programy jedno, dwu i czterotygodniowego kursu gimnastycznego, protokół odnośnej komisji oraz zasób materjału ćwiczebnego dla użytku przodowników.

Jako najodpowiedniejszy czas trwania kursu gimnastycznego w naszych warunkach, jest okres dwutygodniowy z całodziennym zajęciem. W Okręgach, w których przeprowadzenie dwutygodniowego kursu jest niemożliwe, należy przeprowadzić kursa tygodniowe uproszczone. Jeżeli urządzenie nawet tygodniowego ciągłego kursu napotyka na nieprzezwyciężone trudności, natenczas można program jedno względnie dwutygodniowego kursu rozłożyć na soboty i niedziele w szeregu po sobie następujących tygodni i przeprowadzić go w terminie dłuższym.

Aby zachować ciągłość pracy należy po ukończeniu jednego kursu, organizować drugi, potem trzeci i t. d. W ten tylko sposób, Okręgi, względnie Dzielnice, będą mogły przygotować sobie przodowników i podnieść poziom pracy w organizacji.

J. Fazanowicz.

P r o t o k ó ł.

Naczelnictwo Związku na posiedzeniu swem dnia 27 listopada 1929 wyłoniło tymczasową komisję programową i poleciło jej opracowanie wskazówek i uwag do projektów programów kursów gimnastycznych przedstawionych przez Naczelnika Związku dha J. Fazanowicza. W skład komisji weszli: Druchny J. Zamoyska, H. Korewina, druhowie Dr. Drabczyk, H. Chełmicki, M. Kuśmdrowicz i C. Tan.

Odbyły się posiedzenia dnia 4 i 18 listopada 1929 r. i 23 lutego 1930 r.

Program kursów gimnastycznych.

L.	Przedmioty	Kurs 1-no tygodniowy Ogółem	Kurs 1-no tygodniowy Dziennie	Kurs 2-wu tygodniowy Ogółem	Kurs 2-wu tygodniowy Dziennie	Kurs 4-ro tygodniowy Ogółem	Kurs 4-ro tygodniowy Dziennie
1	Historja i ideologja sokolstwa, statut i regulaminy .	$4^1/_2$	45 m.	9	45 m.	18	45 m.
2	Nauka o zdrowiu (anatomja, fizjologja, higjena) . . .	$4^1/_2$	45 m.	9	45 m.	18	45 m.
3	Dzieje wych. fizyczn., teorja, systemy i metody wych. fiz., pisanie wzorców	$4^1/_2$	45 m.	9	45 m.	18	45 m.
4	Ćwiczenia rzędowe i instruowanie	$5^1/_2$	55 m.	6	30 m.	12	30 m.
5	Lekcje gimnastyczne	9	1 g. 30 m.	18	1 g. 30 m.	36	1 g. 30 m.
6	Prowadzenie lekcji	$3^1/_2$	35 m.	7	35 m.	14	35 m.
7	Systematyka: *a)* ćw. wolne, *b)* ćw. na przyrządach, *c)* ćw. z przyborami, *d)* igrzyska i piramidy . .	$4^1/_2$	45 m.	9	45 m.	18	45 m.
8	Zabawy i gry ruchowe	$4^1/_2$	45 m.	9	45 m.	18	45 m.
9	Lekkoatletyka	$4^1/_2$	45 m.	9	45 m.	18	45 m,
10	Sporty	$4^1/_2$	45 m.	9	45 m.	18	45 m.
11	Tańce narodowe i śpiewy	3	30 m.	6	30 m.	12	30 m.
12	Nauka własna	6	50 m.	12	50 m.	24	50 m.
13	Ćwiczenia na przyrządach dla własnej wprawy	6	30 m.	12	50 m.	24	50 m.
	Ogółem godzin . .	65	—	124	—	248	—

Kurs jednotygniowy.

Projekt jednotygodniowego kursu przedstawiony przez Naczelnika Związku Komisja potraktowała, jako program kursu elementarnego komasując w jedną całość niektóre przedmioty dlatego, aby między następnemi kursami łatwiej przeprowadzić gradację i wykazać większą różnicę poziomów.

Wychodząc z powyższego, Komisja uważa, iż:

1. Materjał naukowy odnośnie każdego z przedmiotów winien być tak opracowany z góry co do ilości i jakości, aby ułatwić pracę kierownictwa kursu, którego rolą będzie ścisłe przerobienie załączonego materjału.
2. Na kursie krótkim, jednotygodniowym, obok podanego materjału zwracać należy uwagę na to, co przynosi szkodę, czego robić nie wolno.
3. Materjał naukowy, teoretyczny winien być podany w formie zupełnie prostej, elementarnej.
4. Tok lekcyjny stosować krótki, przejrzysty, nie nastręczający trudności przodownikowi, który przed jednotygodniowym kursem z ćwiczeniami gimnastycznemi w tem rozumieniu się nie stykał.
5. Z historji, organizacji i ideologji Sokolstwa, wyłożyć obowiązki i prawa Sokoła obywatela względem Państwa i organizacji, obowiązek znajomości statutu i regulaminów sokolich jako praw i przepisów, któremi organizacja się kieruje.
6. Z ćwiczeń rzędowych przerobić wszystkie najczęściej używane: zbiórki, musztrę formalną w szyku zwartym i ustawianie kolumn ćwiczebnych.
7. Gimnastyka na kursie jednotygodniowym obejmuje lekcje gimnastyki i prowadzenie ich przez uczniów. Komisja uważa, iż wobec tego, że 1)kurs tak krótki nie przygotowuje ćwiczących do samodzielnego układania wzorów lekcyjnych, 2) że jest to element ludzki mało zaawansowany, mało krytyczny, nie zasługujący na pozostawienie mu zupełnej swobody w doborze ćwiczeń, — działania w sensie dysponowania ćwiczeniami jak i zdrowiem ćwiczących. Dlatego komisja proponuje zaopatrywanie kursistów w gotowe wzorce w takiej ilości, aby mu wystarczyły na cały okres zimowy i letni ćwiczeń.

   Np. 8 miesięcy pracy zimowej po 8 lekcyj miesięcznie zawiera 64 lekcje, ponieważ każdy wzorzec prowadzić należy przynajmniej cztery razy, a więc potrzeba 16 wzorców. Pożądanem jest, aby wzorce zawierały ten materjał, jaki systematycznie jest przerobiony na kursie.
8. Z systematyki ćwiczeń wolnych przerobić możliwie dużo form ruchu, jednak bez szczegółowego uzasadnienia, ze zwróceniem uwagi na wadliwe wykonanie i na sposoby uni-

kania wad w wykonaniu, nie dyskutować, a przekonać krótko o konieczności robienia tak, nie inaczej. Podać ćwiczenia towarzyskie, jak tworzenie łatwych grup piramidek, nie dawać jednak ćwiczeń z pomocą współćwiczących z metody Bukha jak naciąganie, ugniatanie i t. p.

9. Z systematyki ćwiczeń przyrządowych. Łatwe formy zwieszeń i wspinań, np.: zwieszenia postawne i postawy zwieszone, wspinanie z pomocą nóg, pochody w zwieszeniu i podporze, wspierania na podudziach, wymyki i łatwe wejścia wszystkiemi możliwemi sposobami na każdym przyrządzie. Zamachy i wywijania.

10. Dział lekkoatletyczny.

Przerobienie postaw i ruchów bez przyboru. Zaznajomienie z przyborami, dążyć do zautomatyzowania ruchów z miejsca bez rozbiegu. Przerobić kilka wzorców lekcyjnych o typie ćwiczeń z zaprawy lekkoatletycznej przygotowującej do treningu w danym dniu.

Biegi.

Objaśnić: 1) styl, 2) wybieg (start), 3) dobieg (finisch), w ogólności, dać pojęcie dokładniejsze o oddechu. Objaśnić sposób trenowania jednego z biegów krótkich i jednego z biegów średnich najczęściej stosowanych. Zwrócić uwagę na szkody, wynikające z nieumiejętnego trenowania. Nauczyć poznawać objawy przemęczenia i sposoby zapobiegania im.

11. Gry i zabawy. Wyjaśnić różnicę między grą i zabawą, wskazać na pierwiastki społecznej wartości w grach, jako też na znaczenie wychowawcze gier i zabaw, dać do zrozumienia korzyści dla życia towarzyskiego, wogóle zwrócić uwagę na walory, jakie zyskuje młodzież uprawiająca ten dział pod kierunkiem dobrego przodownika, który umie czuwać nad szlachetnym sposobem wyładowania energji — unikać brutalizmów i ordynarnego a zuchwałego dochodzenia swych pretensyj, czy też załatwienia konfliktów. Najwyższym obowiązkiem kierownika gier jest nauczyć chłopców praw i przepisów oraz jednolitej ich interpretacji, gdyż dobra znajomość powyższego usuwa okazje do sporów, a ułatwia wykrycie złej woli, ze strony gracza.

Na kursie nauczyć kilka gier z góry przeznaczonych: boiskowych i możliwych do uprawiania w salach i nauczyć ich sędziowania.

Bezwzględny nacisk położyć na śpiew.

12. „Nauka o zdrowiu". Dla początkujących kursistów jeden z najważniejszych działów. Podstawy higjeny i wogóle wskazówki w zakresie najważniejszych potrzeb społecznych i w zastosowaniu w wychowaniu fizycznem.

Kurs dwutygodniowy.

1. O ile kurs jednotygodniowy komisja uważa jeko elementarny to dwutygodniowy traktuje jako 1-szy stopień kursu średniego, a mając na względzie, iż na kursie przyjmowani być winni kandydaci zaawansowani pod względem usprawnienia fizycznego i wyrobienia organizacyjnego i że program dwutygodniowy kursu jest stosunkowo dość obszerny, przeto naukę musztry ogranicza się do instruowania ćwiczeń rzędowych, przeznaczając na to 6 godzin, które proponuje się wyzyskać w formie korygowania prowadzącego.
2. Historja i ideologja Sokolstwa i teorja wychowania fizycznego ma przeznaczone 18 godzin, w których należy dać krótki rzut oka na wych. fizyczne w starożytności, dojść do czasów nowszych, omówić krótko systemy: Linga, Tyrsza i Jahna, wspomnieć o metodach opartych na systemie Linga zasadniczo, dać dokładne pojęcie o kombinacjch metod mieszanych, jak metoda sokola polska, szwajcarska, francuska, finlandzka, norweska i niemiecka.

   Wskazać różnicę wych. fizycznego w szkołach a towarzystwach. Przejść do kierunków panujących obecnie i wyjaśnić podstawę sokolego toku lekcyjnego w zasadzie potrzebę stosowania go w takiej, a nie innej konstrukcji. Omówić niektóre zdobycze naukowe z zakresu teorji i uwydatnić ich wpływ obecny na gimnastykę w szczególności. Wpływ grup toku lekcyjnego na organizm.
3. Lekcje gimnastyki. Komisja uważa, że w lekcjach tych nie powinno się zbytnio dążyć do osiągania wysokiego poziomu wyćwiczenia, ale główną uwagę należy zwrócić na typy lekcyj pod względem stopnia trudności w odniesieniu nie do kursistów, a do tego elementu z jakim oni będą prowadzili lekcje po powrocie.
4. Prowadzenie lekcji przez kursistów musi dać dokładniejsze pojęcie kierownictwu kursu o samodzielności przodownika, jego orjentacji, ma on przeprowadzić własnego układu wzorzec przynajmniej jeden dla młodzieży i jeden dla starszych druhów, ściśle według toku lekcyjnego z ustnym uzasadnieniem sposobu prowadzenia i form ruchu, zawartych we wzorcu. We wzorcach ma unikać zasobu materjału ćwiczebnego opartego na własnej improwizacji, a dawać to co z systematyki usłyszał. Układ wzorców powinni kursiści opierać na materjale lekcyjnym załączonym do programu kursu jednotygodniowego (16 lekcyj).
5. Systematyka ćwiczeń wolnych. Wymagana jest znajomość tych ćwiczeń, jakie były przerabiane na kursie tygodniowym według załączonego materjału, jeżeli ktoś na tym kursie nie był, winien na kursie dwutygodniowym przed przyję-

ciem, złożyć egzamin z tego zakresu systematyki, jaki dla kursu tygodniowego jest w programie przewidziany. Zakres systematyki w programie kursu dwutygodniowego ma obejmować dalszy jej ciąg z włączeniem ćwiczeń z pomocą współćwiczącego z metodą Bukha, oraz zaznajomienie kursistów z ćwiczeniami rytmicznie powtarzalnemi i wytłómaczenie ich znaczenia. Zapoznać kursistów z podziałem ćwiczeń tułowia, z płaszczyznami i rodzajami pracy mięśniowej i oświetlić powyższe przykładami. Dać wskazówki, jak należy pisać worce i stosować je do różnego wyposażenia sal oraz wyzyskiwania prymitywnych sprzętów jako przyrządy pomocnicze w lekcji. Dokładne opracowanie działu ćwiczeń zastępujących (dotychczas stosowany) skłon napięty.

6. Systematyka ćwiczeń na przyrządach. Podać prawidła określające: 1) zwieszenie, 2) podpór, 3) postawy ćwiczącego przy przyrządzie (płaszczyzny), 4) chwyty, 5) gromady ćwiczeń w zwieszeniu i podporze (objaśnienia poszczególnych gromad w zwieszeniu i podporze), definicja, pierwiastki (elementy). Wogóle w systematyce ćwiczeń przyrządowych dla własnej wprawy, dążyć do wspierania wychwytem, które to ćwiczenie winno między innemi stanowić warunek dopuszczenia do egzaminu na świadectwo z ukończenia. Szczególną rolę przy egzaminie winna grać umiejętność czytania ćwiczeń przyrządowych i wogóle znajomość czystego języka technicznego, którego brak do tej pory utrudnia rozumienie ćwiczenia i interpretowanie go w ruchu, oraz uniemożliwia porozumienie się między przodownikami.
7. Lekkoatletyka. Rozwinięcie programu jednotygodniowego kursu. Rzuty z rozbiegu, dokładniej zapoznać kursistów z rodzajami startów, prowadzić biegi krótkie i nauczyć mierzenia czasu, puszczenia ze startu. Style skoków, rzutów i biegów, przepisy lekkoatletyczne potraktować do granic w jakich dział lekkoatletyczny został przerobiony i w tych granicach egzaminować w zakończeniu kursu.
8. Samodzielne prowadzenie gier i zabaw z poprzedniego programu. Na kursie dwutygodniowym opanować dobrze. Koszykówkę, dłoniówkę, miotaną „Hazena" i palanta tak pod względem technicznym, jak i gruntowej znajomości ich przepisów. Wyjaśnić znaczenie gier, jak w programie kursu tygodniowego. Ponieważ kurs dwutygodniowy jest kursem przeważnie letnim, zatem zwrócić uwagę na gry boiskowe o typie współzawodnictwa, zabawy o większej ilości uczestników. Nauczyć przygotowywania gier i zabaw, jako pokazów w programach okręgowych zlotów.

Uwaga: Dla druchen stosować z gier sportowych: Dłoniówkę, koszykówkę i miotaną.

9. W tańcach ludowych i narodowych wskazać na tradycje panujące na prowincji, z której taniec pochodzi, przerabiając dany ludowy taniec zwrócić uwagę na ubiory ludu danej prowincji, wykazać jego charakterystyczne cechy, zwyczaje i t. d. Tańce ujmować zespołowo w pewien układ i uczyć tego sposobu, aby w przyszłości na zabawach sokolich nie tylko jednostki, ale większe zespoły wprowadzały nastroje czysto polskie. Mając na względzie wychowanie naszych mas w duchu polskim, tańcom ze śpiewami należy przypisać poważniejszą niż dotychczas rolę.

10. Nauka o zdrowiu.

1. Pojęcie fizjologji, jako nauki zajmującej się badaniem i rozpatrywaniem procesów życiowych organizmu ludzkiego.

2. Wpływ ćwiczeń cielesnych na organizm pod względem psychicznym i fizycznym.

3. Wpływ ćwiczeń cielesnych na poszczególne organa ustroju szczegółowiej.

4. Pojęcie pracy.

5. Zmęczenie, znużenie i t. p.

Anatomiczne oświetlenie układu mięśniowego, porządek pracy grup mięśniowych i t. p.

Uczniowie na dwutygodniowym kursie z wykładów lekarza egzamiu nie zdają, odbywają tylko kilka repetycyj dla utrwalenia, aby już na związkowym kursie podołać egzaminowi wymaganemu przez program.

Rozkład zajęć na kursie całodziennym

Godz.	6.00	Pobudka,
	6.30—7.00	śniadanie,
	7.00—7.45	wykład,
	7.50—9.20	lekcja gimnastyczna,
	9.30—10.15	systematyka,
	10.15—10.30	przerwa — drugie śniadanie,
	10.30—11.15	wykład lub pogadanka,
	11.20—12.10	ćwiczenia dla własnej wprawy,
	12.10—13.00	nauka własna,
	13.00—14.30	obiad i podwieczorek,
	14.30—15.15	zabawy i gry ruchowe,
	15.20—16.05	wykład lub pogadanka,
	16.10—17.10	prowadzenie lekcji i instruowanie,
	17.10—17.30	przerwa — podwieczorek,
	17.30—18.15	lekkoatletyka,
	18.15—19.00	sporty,
	19.00—19.30	przerwa — wieczerza,
	19.30—20.00	tańce ewent. śpiewy,
	20.00—21.30	czas wolny,
	21.30	apel, raport i modlitwa.

Powyższy rozkład uzależniony jest od warunków lokalnych. Tam, gdzie nie będzie wszystkich wykładowców na miejscu, względnie nie będzie strzelnicy lub pływalni, kierownictwo kursu będzie zmuszone dostosować się do warunków, przez zastąpienie wykładu zajęciami praktycznemi lub t. p. Rozkład czasu przeznaczonego na lekkoatletykę i sporty, można zmienić w ten sposób, że gdyby odległość strzelnicy lub pływalni była dość duża, to jednego dnia mogłaby się odbywać lekkoatletyka, drugiego dnia pływanie, strzelanie, łucznictwo i t. p.

Tok lekcyjny.

DZIAŁ I. (Ćwiczenia wstępne).

1. Ćwiczenia rzędowe, marsz ze śpiewem i ustawienie kolumny ćwiczebnej.
2. Ćwiczenia ramion.
3. Ćwiczenia nóg.
4. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej (mięśni pleców i brzucha).
5. Ćwiczenia ramion i nóg łącznie.
6. Ćwiczenia szyi.
7. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej i poziomej.
8. Ćwiczenia nóg i ramion, przygotowanie do skoków.
9. Ćwiczenia uspokajające i oddechowe.

DZIAŁ II. (Ćwiczenia właściwe).

1. Ćwiczenia w zwieszeniach i podporach (ćwiczenia ramion i tułowia w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej i poziomej).
2. Ćwiczenia równoważne.
a) w kolumnie, w szeregu, w kole i t. p.,
b) na przyrządach.
3. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej (mięśni pleców i brzucha), za pomocą ćwiczeń:
a) metodycznych,
b) igrzyskowych,
c) stosowanych (dźwiganie, noszenie, podnoszenie i t. p.).
4. Ćwiczenia biegu i chodu (pląsy i tańce narodowe).
5. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej i poziomej (naprzemianstronne), za pomocą ćwiczeń:
a) metodycznych,
b) igrzyskowych,
c) stosowanych (pełzanie, czołganie, rzuty dyskiem, oszczepem, kulą, granatem i t. p.).
6. Ćwiczenia zaczepno - odporne:
a) mocowanie,
b) zapasy i samoobrona.
7. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej, uwypu-

klające klatkę piersiową (przygotowanie do skłonu napiętego i skłony napięte).

8. Skoki:

a) skoki wolne,

b) skoki mieszane,

c) przewroty i przerzuty.

DZIAŁ III. (Ćwiczenia końcowe).

1. Łatwe ćwiczenia ramion i nóg.
2. Łatwe ćwiczenia tuowia w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej lub poziomej.
3. Marsz ze śpiewem.

Objaśnienia poszczególnych grup.

DZIAŁ I.

1. Każda lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona ćwiczeniami rzędowemi (musztra), trwającemi około 10 minut.

O ile ćwiczenia gimnastyczne są podstawowym warunkiem wychowania fizycznego, a racjonalne ich prowadzenie czyni z nich ważny czynnik wychowania moralnego, o tyle ćwiczenia rzędowe są jakby punktem wyjścia tego wpływu wychowawczego i mają duże znaczenie w życiu społecznem i państwowem.

Przyzwyczajając do słuchania rozkazów przy ćwiczeniach rzędowych, kształcimy karność, rozwijamy wolę, wyrabiamy orjentację i zdecydowanie do natychmiastowego wykonania tego co należy.

Już z tych względów ćwiczenia rzędowe, wchodzić powinny w skład toku lekcyjnego, więcej nawet, stanowić z nim nieodłączną całość.

2. Łatwe ćwiczenia ramion, nóg, i tułowia mają na celu przyspieszenie krążenia krwi, pobudzenia organów do sprawniejszego funkcjonowania i powiększenia ruchliwości stawów.

DZIAŁ II.

1. Ćwiczenia ramion i tułowia w zwieszeniach i podporze, mają na celu wzmocnienie ramion i tułowia, wyrabiają jednocześnie odwagę, sprawność, zwinność, siłę i przytomność umysłu. Wykonywa się je p o j e d y n c z o, t. j. w zastępach pod kierownictwem przodowników oraz m a s o w o, t. j. z całym oddziałem lub zastępem przy łatwych, nie wymagających ochrony ćwiczeniach, stosowanych zwłaszcza dla początkujących, młodzieży i kobiet.

2. Ćwiczenia równoważne, przy których całe ciało utrzymujemy na wąskiej podstawie, wzmacniają ośrodki nerwowe i wyrabiają koordynację ruchów. Wykonywa się je bądź m a-

s o w o, w kolumnie ćwiczebnej, w rzędzie, kole i t. p. bądź p o j ed y n c z o na kładkach lub łacie.

3. Ćwiczenia tułowia wzmacniają mięśnie grzbietu, barków i brzucha. Wykonywa się je m a s o w o lub p o j e d y n c z o, bez pomocy przyrządów lub na przyrządach, samodzielnie lub z pomocą współćwiczącego.

a) za pomocą ćwiczeń metodycznych jak opady, skłony tułowia i t. p.,

b) ćwiczeń igrzyskowych jak chody i biegi na czworakach i t. p.,

c) ćwiczeń stosowanych jak noszenie przedmiotów i współćwiczących.

4. Biegi i chody są to ćwiczenia wzmacniające serce i wzmagające zdolność oddychania, powinno się je ćwiczyć na dworze (również w czasie chłodu), a w sali gimnastycznej przy otwartych oknach.

Ćwiczymy chody zwykłe i ozdobne (korowody), chody r ruchami ramion, obrotami, podskokami, pląsy i tańce.

Po biegach, pląsach lub tańcach, należy stosować chód dla uspokojenia oddechu.

5. Ćwiczenia naprzemianstronne wzmacniają mięśnie międzyżebrowe boków, pleców i brzucha. Wykonywa się je masowo lub pojedynczo, bez pomocy przyrządów lub na przyrządach, samodzielnie lub z pomocą współćwiczącego.

a) za pomocą ćwiczeń metodycznych, jak skłony, zwieszenia i podpory bokiem i t. p.,

b) ćwiczeń igrzyskowych jak przewroty i przerzuty bokiem, rzuty dyskiem, oszczepem, kulą, granatem i t. p.,

c) ćwiczeń stosowanych jak mocowanie, zapasy, walka wręcz i t. p.

6. Ćwiczenia zaczepno - odporne, dzięki swym pierwiastkom bojowym, wyrabiają decyzję, stanowczość, wzmagają siłę i wytrwałość fizyczną i duchową.

7. Ćwiczenia tułowia w formie przygotowawczej do skłonu napiętego lub skłon napięty wzmacniają mięśnie pleców i brzucha, prostują kręgosłup w kręgach piersiowych, uwypuklają klatkę piersiową i nadają kręgom większą ruchliwość. Właściwy skłon napięty ćwiczyć należy dopiero po 16 roku życia, po uprzedniem przygotowaniu ćwiczących.

8. Skoki wzmacniają kończyny dolne w stawach skokowych i kolanowych oraz wyrabiają odwagę i zwinność. Przygotowanie do skoków odbywa się masowo, a właściwie skoki ćwiczy się pojedynczo lub co najwyżej „strumieniem“ t. zn., że ćwiczący szybko jeden za drugim wykonują skok.

DZIAŁ III.

Ćwiczenia końcowe przeprowadza się w celu uspokojenia organów, a składają się z łatwych i powolnych ruchów ramion, nóg i tułowia oraz marszu ze śpiewem.

Ze względu na to, że każda lekcja gimnastyczna musi być dostosowana do wieku ćwiczących, poziomu ich sprawności fizycznej, wielkości oddziału oraz warunków, w jakich się odbywa t. j. od wielkości i urządzenia sali, boiska lub innego pomieszczenia, przeto aby lekcja odpowiadała w zupełności swemu zadaniu t. zn. uwzględniała wszechstronny rozwój ciała, musi być starannie opracowana, zarówno pod względem planu jak i dostosowana do warunków miejscowych.

Poniżej podany jest minutowy rozkład toku lekcyjnego z uwzględnieniem wszystkich grup. Nie znaczy to, że należy się trzymać niewolniczo podanego wzoru, tam np., gdzie warunki po temu nie odpowiadają, można niektóre grupy połączyć, jak ćwiczenia równoważne i zwieszenia, albo też zastosować zabawy lub gry ruchowe, któreby odpowiadały tym grupom. Jeżeli mamy ćwiczenia na przyrządach, w grupie zwieszeń, zamachowe, przy których przez podnoszenie nóg ćwiczą się mięśnie brzuszne, to grupy tej jako oddzielnej można już nie dawać. Należy jednak przestrzegać, aby przodownicy nie stosowali jednostronnie tylko ulubione przez siebie grupy ćwiczeń, opuszczając inne, ze szkodą dla ćwczących.

Minutowy rozkład toku lekcyjnego:

I.	1.	Ćwiczenia rzędowe i marsz ze śpiewem	5—10	min.
	2.	Ćwiczenia ramion, nóg, szyi i tułowia,	5— 8	„
II.	1.	Ćwiczenia ramion i tułowia w zwieszeniu i podporze	10—30	„
	2.	Ćwiczenia równoważne	2— 3	„
	3.	Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej	3— 5	„
	4.	Bieg i chód	3— 5	„
	5.	Ćwiczena tułowia w płaszczyźnie czołowej i poziomej	3— 5	„
	6.	Ćwiczenia zaczepno-odporne,	2— 3	„
	7.	Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej (skłony napięte)	2— 3	„
	8.	Skoki	8—15	„
III.	1.	Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia oraz marsz ze śpiewem	2— 3	„
			45—90	min.

W pierwszym wypadku otrzymujemy czas lekcji szkolnej 45 min. W Sokole nie powinniśmy krępować się czasem i zależnie od warunków możemy dla młodzieży i druchen układać i stosować lekcje 60 min. dla starszych, czas trwania ćwiczeń nie powinien przekraczać 1 godz. 30 min.

Mając do dyspozycji tok lekcyjny, objaśnienie poszczególnych grup, wyjaśnienie niektórych fachowych określeń i będąc zmuszonym prowadzić ćwiczenia w gnieździe, każdy instruktor musi się obejrzeć za materjałem, z którego na podstawie wymienionych wyżej danych będzie budował lekcję. Budowa ta jest tem łatwiejszą, im lepiej posiadamy znajomość systematyki, a poznać systematykę można tylko praktycznie, przerabiając wszystkie formy ruchu (ćwiczenia) ułożone kolejno według ich trudności i przeznaczenia. Umiejętność korzystania z zasobu materjału ćwiczebnego gra ważną rolę przy układaniu lekcji, a zatem wszyscy przodownicy sokoli muszą się tego uczyć na kursach, ponieważ zaś nie każdy dziś może sobie pozwolić na poświęcenie miesiąca czy 6 tygodni na kurs, powinien wyzyskiwać każdą okazję, aby i tę umiejętność zdobyć, jest to umiejętność przeznaczenia ćwiczeń na każdy punkt toku lekcyjnego. Od tego jak i jakie ćwiczenia będą w lekcjach stosowane zależy wynik pracy instruktora.

Tok lekcyjny sokoli jest obszerniejszy niż szkolny, lub stosowany w klubach. Obszerność toku naszego tłumaczy sama potrzeba, bowiem w naszych szeregach ćwiczą przeważnie jednostki które 1) ćwiczyć chcą i ćwiczą bez przymusu, z całem zrozumieniem wartości i celu gimnastyki i wych fizycznego wogóle, 2) są to ludzie w wieku, nadającym się do większego wysiłku, a więc ich praca mięśniowa osiągać winna granice wysiłku, koniecznego do rozwoju.

Przyrządy stosujemy dlatego, że stanowią one jedyną okazję do wypróbowania swoich sił przez ćwiczącego, dają możność pokonywania przeszkód, wyrabiają w wysokim stopniu sprawność całego układu mięśniowego, sposobią ćwiczącego do umiejętności decydowania się w chwili niebezpiecznej, dają zdolność władania sobą w położeniu dla ciała trudnem, a często niebezpiecznem, a wreszcie wyrabiają koordynację ruchów, oraz opanowanie się. Droga, którą dobry instruktor sokoli doprowadza swoich ćwiczących do wysokiej sprawności na przyrządzie (mowa o poręczach, drążku, kółkach, koń — woltyże) — polegająca na umiejętnem stopniowaniu ćwiczeń, a ustalona przez ludzi kompetentnych, jest w pewnych momentach niebezpieczną, ale i najtrudniejszą drogę można przebywać, nie narażając się na szwank, na kierowniku natomiast ciąży obowiązek dobrej znajomości tej drogi. Drogą dla gimnastyki przyrządowej jest systematyka ćwiczeń przyrządowych i przygotowanie samego instruktora. W Polsce znajomość systematyki ćwiczeń przyrządowych posiadają tylko ci wychowawcy fizyczni, którzy w młodych latach przebywali w szeregach sokolich, oddając się z zamiłowaniem ćwiczeniom z zamiarem dosłużenia się miana przodownika lub sławy zawodnika. Inni powojenni „gimnastycy“, ani ćwiczyć na przyrządzie nie potrafią, ani nie znają ducha tych ćwiczeń, nie znając ich systematyki i nazywając te ćwiczenia „grzechem“,

chcąc w ten sposób usprawiedliwić swe niedostateczne usprawnienie.

Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej, uwypuklające klatkę piersiową (przygotowanie do skłonu napiętego i skłony napięte), w sokolim toku lekcyjnym zostały umieszczone na 7-em miejscu ćwiczeń właściwych, a to właśnie ze względu na stosowane w naszej lekcji przyrządy, które chwilami mogłyby wywołać u ćwiczącego (szczególnie słabszego fizycznie) skłonność do garbienia się zwłaszcza przez wadliwie wykonane podpory na rękach, przy których środek ciężkości ciała leży wyżej punktu podparcia, co spowodować może wypchnięcie łopatek przez wydłużanie mięśni tyłu (grzbietu) powodując t. zw. okrągłe plecy przez skierowanie stawów ramiennych do przodu i skracanie w ten sposób mięśni piersiowych.

Ażeby więc zabezpieczyć się przed tego rodzaju wpływem, umieściliśmy ćwiczenia prostujące w końcu ćwiczeń właściwych, gdyż ważnem jest dostosowanie ćwiczeń do wymagań, wskazanych przez naszą metodę.

Pozatem instruktor obowiązany jest trzymać się ściśle toku lekcyjnego. Na jakiekolwiek odchylenia, czy też przestawienia toku, może sobie pozwolić tylko wykwalifikowany fachowiec, ci natomiast, którzy zajmują się gimnastyką, po amatorsku, nie mają prawa do własnej w tym względzie inicjatywy; muszą się ograniczyć do podanych wskazówek i pracować w zakreślonych ramach.

Podział ćwiczeń tułowia według płaszczyzn.

Stosowany opwszechnie w anatomji podział ciała ludzkiego według idealnych osi i płaszczyzn, posłużył prof. J. Lindhardowi, do podziału ćwiczeń tułowia według płaszczyzn.

1. P ł a s z c z y z n ę idealną przechodzącą wzdłuż najdłuższej osi pionowej ciała przez środek od przodu ku tyłowi i dzielącą ciało na dwie prawie symetryczne części nazywamy p ł a s z c z y z n ą s t r z a ł k o w ą. Ryc. 1. Z.

2. P ł a s z c z y z n ę pionową, prostopadłą do płaszczyzny symetrji ciała nazywamy p ł a s z c z y z n ą c z o ł o w ą. Ryc. 1 X.

3. P ł a s z c z y z n ę poziomą prostopadłą do dwóch poprzednich nazywamy poprzeczną. Ryc. 1 Y.

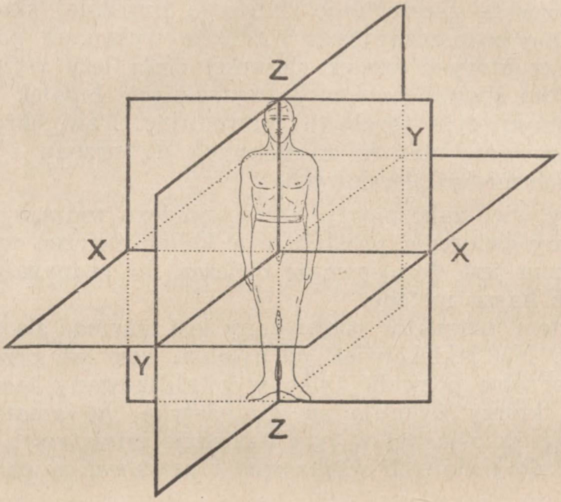
4. Płaszczyznę nieokreśloną nazywamy płaszczyzną powstałą z połączenia powyższych płaszczyzn.

Ustalenie nowego podziału ćwiczeń tułowia i wprowadzenie go w życie zamiast dotychczas używanego podług P. H. Linga, motywuje się tym, że podział ćwiczeń tułowia według Linga, jest w wielu wypadkach nieścisły w określeniu ruchu i pracy mięśni, gdy natomiast w podziale prof. Lindharda określenie to nie budzi wątpliwości.

P. H. Ling w swoim systemie rozróżnia ćwiczenia tułowia następująco:

Ćwiczenia karku, grzbietu i barków (zwane również ćw. pleców) wykonane przez skłony wprzód.

Ćwiczenia brzuszne — przez skłony w tył, podpory leżąc przodem, wnoszenie nóg w leżeniu i zwieszeniu.



Ryc. 1.

Ćwiczenia naprzemianstronne — przez skłony w bok, zwroty i skręty tułowia, podpory leżąc bokiem, chorągiewki, przewroty bokiem.

Prof. Lindhard w swym podziale rozróżnia ćwiczenia tułowia według rodzaju pracy mięśni i płaszczyzn, w których ćwiczenie jest wykonane.

A. Podział tułowia, w czasie których mięśnie kręgosłupa pracują statycznie, bez większego skrócenia i wydłużenia, niż to jest w stanie zasadniczym.

I. Płaszczyzna strzałkowa.

a) Mięśnie grzbietne (pleców):

1. Leżenie przodem.
2. Opad tułowia wprzód.
3. Zwieszenie postawne i leżąc przodem.

b) Mięśnie brzuszne:

1. Opad tułowia w tył.
2. Podpór leżąc przodem.
3. Skurcz albo wzniesienie nóg do poziomu.

II. Płaszczyzna czołowa.

1. Opad tułowia w bok.
2. Podpór postawny i leżąc bokiem.
3. Chorągiewka (zwieszenie post. bokiem).

III. Płaszczyzna pozioma (poprzeczna).

1. Skręty tułowia.

IV. Płaszczyzna nieokreślona (ćwiczenia łączone).

1. Wypad wskos.
2. Podpór przodem rozkroczny — i skurcz ramion lub wzniesienie jednej ręki lub nogi.
3. Zwieszenie postawne i wzniesienie jednej nogi.

Uwaga: Opad jest to ćwiczenie tułowia, przy którym ruch odbywa się tylko w stawach biodrowych, kolanowych lub skokowych.

B. Podział ćwiczeń stawów i mięśni kręgosłupa, w czasie których te ostatnie pracują dynamicznie t. j. w skurczu lub wydłużeniu (ćwiczenia gimnastyki ruchowej).

I. W płaszczyźnie strzałkowej.

a) Mięśnie grzbietne (pleców):

1. Leżenie przodem i skłon tułowia w tył.

b) Mięśnie brzuszne:

1. Wysokie wzniesienie lub wysoki skurcz nóg (ponad 90^0 w stawach biodrowych).

c) Mięśnie pleców i brzucha:

1. Skłon tułowia wtył.
2. Skłon napięty.
3. Zwieszenie postawne łukiem.
4. Skłon tułowia wdół.

II. W płaszczyźnie czołowej.

1. Skłon tułowia wbok.
2. Chorągiewka (zwieszenie bokiem) podpór bokiem wolny.
3. Zwieszenie i wymachy nóg w bok.

III. W płaszczyźnie poziomej.

1. Skręty tułowia.
2. Leżenie tyłem z nogami wzniesionemi w górę i naprzemianstronne wymachy nóg (wbok).

IV. W płaszczyźnie nieokreślonej (ruchy łączone).

1. Krążenie tułowia.
2. Skręty tułowia i skłony tuł. wprzód i wtył.
3. Skręt tułowia — i skłon tuł. w bok.
4. Wypad skręt i skłon tułowia.

U w a g a: Skłon jest to ćwiczenie tułowia, przy którym ruch odbywa się we wszystkich stawach kręgosłupa.

POSTAWY PIERWOTNE.

Postawą pierwotną nazywamy postawę lub położenie, jakie przybieramy, bezpośrednio przed rozpoczęciem ćwiczenia i po jego ukończeniu. Przez przybieranie postawy pierwotnej, umożliwiamy zatrudnianie tylko tych partyj mięśniowych, o których ćwiczenie nam chodzi, z wyłączeniem pozostałych grup mięśniowych, które w tym czasie winny odpoczywać.

Utrudnienie ćwiczeń następuje przez odpowiednie umieszczanie rąk i ramion: im wyżej unosimy ramiona, tym więcej oddalamy środek ciężkości ciała od podstawy, dzięki czemu ćwiczenie utrudniamy.

POŁOŻENIE RĄK I RAMION W POSTAWIE PIERWOTNEJ.

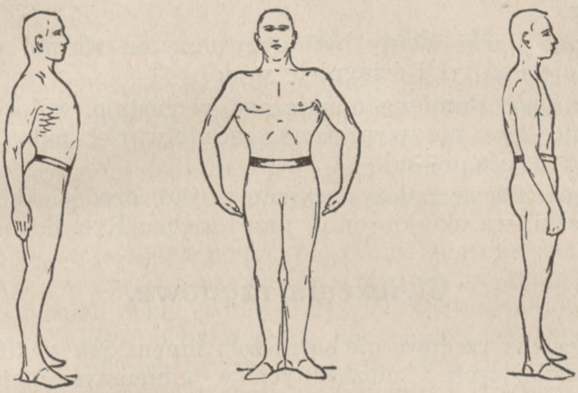
1. Ramiona w dół.
2. Ręce na biodrach.
3. Ramiona skurczone.
4. Ramiona w bok.
5. Ramiona w bok skurczone ręce przed pierś.
6. Ręce na karku.
7. Ręce na czole lub głowie.
8. Ramiona w górę.

W wielu wypadkach przybiera się postawę pierwotną z jedną ręką na biodrze, drugą na karku lub głowie i t. p.

POSTAWA ZASADNICZA.

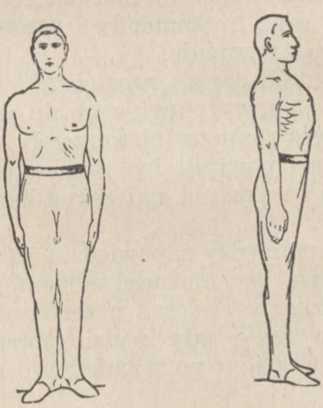
Postawa zasadnicza jest punktem wyjścia dla wszystkich ćwiczeń gimnastycznych. Bez prawidłowego przybierania postawy zasadniczej trudno sobie wyobrazić wzorowe wykonanie ćwiczeń bez względu na to, czy to będą ćwiczenia rzędowe (musztra), wolne czy na przyrządach. Większość ćwiczących nie zdaje sobie sprawy z ważności postawy zasadniczej i nie docenia jej wartości i wpływu na wynik ćwiczeń. Podobnież przodownicy mało zwracają uwagi na postawę zasadniczą u ćwiczących, mniemając, że, jeżeli ćwiczący stoi na „*Baczność*“ spokojnie, to w zupełności wystarcza i nie trzeba się troszczyć tem, jak stoi. Dzięki temu też, widuje się częściej karykaturalne niż prawidłowe postawy zasadnicze. Ryc. 2 *a*, *b*, *c*.

Jakkolwiek przybieranie postawy zasadniczej można zaliczyć do najprostszych ćwiczeń, to jednakże ćwiczenie to jest jednem z najtrudniejszych, gdyż błędy w wykonywaniu mogą być spowodowane nietylko przez lekceważenie i niedbalstwo, lecz również przez przesadną i bezkrytyczną gorliwość.



Ryc. 2 *a*, *b*, *c*.

Mając na uwadze ważność postawy zasadniczej, zarówno pod względem praktycznym, jak niemniej zdrowotnym i estetycznym, należy pilnie przestrzegać prawidłowego jej przybierania.



Ryc. 3. *a*, *b*.



Podstawa spoczynkowa.

Objaśniać postawę zasadniczą należy w następujący sposób:

Nogi: Pięty złączone, stopy symetrycznie rozsunięte nazewnątrz tak, aby śródstopia oddalone były na odległość dłoni

(zwiniętej pięści), w kolanach nogi wyprostowane, mięśnie ud lekko naprężone.

Tułów: Brzuch lekko wciągnięty, pierś podniesiona i swobodnie podana ku przodowi o tyle, aby zachowana była możność swobodnego oddechu; cały tułów nieco pochylony naprzód tak, by rzut środka ciężkości ciała przypadł w pobliżu linji, łączącej palce nóg.

Barki: Barki winny być utrzymane na równej wysokości, lekko cofnięte w tył i ściągnięte w dół.

Ramiona: Ramiona opuszczonę swobodnie, w łokciach wyprostowane, lecz nie wyprężone, ręce otwarte, palce złączone, dłonie przylegają do ud.

Głowa: Głowę należy trzymać prosto, brodę lekko przyciągnąć ku szyi, wzrok skierować przed siebie. Ryc. 3.

Ćwiczenia rzędowe.

Ćwiczenia rzędowe nie są niczem innem, jak zastosowaniem najpotrzebniejszych i niezbędnych w gimnastyce ustawień za pomocą ustalonego i ogólnie zrozumiałego rozkazownictwa.

Musztra, jest to wyuczenie ćwiczących, drogą mechanicznego przyzwyczajenia, wykonywania pewnych szyków, aż do osiągnięcia zupełnej łatwości i wprawy.

Warunkiem poprawnego przeprowadzenia musztry jest przedewszystkiem przestrzeganie bezwzględnego podporządkowania się i surowej karności ćwiczących. Natomiast od prowadzącego ćwiczenia żądać należy zupełnej znajomości musztry i dokładnego rozkazownictwa, oraz by komendy i rozkazy wydawane były energicznie, krótko i wyraźnie.

Rozkazy i komendy składają się z „*zapowiedzi*“ i „*hasła*“, *zapowiedź* objaśnia ćwiczącego i przygotowuje go do wykonania ćwiczenia, a „*hasło*“ jest to część rozkazu lub komendy, po wydaniu której ćwiczenie natychmiast powinno być wykonane. Należy przeto zapowiedź podać powoli i wyraźnie, natomiast hasło krótko rozkazująco.

Należy pamiętać, żeby pomiędzy zapowiedzią i hasłem zaznaczyć przerwę, aby ćwiczącym dać możność zorjentowania się i jednoczesnego wykonania rozkazu. Podczas przerwy nie można nic wyjaśniać ćwiczącym, a w razie, gdy zajdzie potrzeba uzupełnienia wyjaśnienia, należy wrócić a po wyjaśnieniu podać zapowiedź ponownie.

Prowadzący musztrę musi wiedzieć o tem, że nie stoi przed oddziałem dlatego tylko, aby komenderować, ale również obowiązkiem jego jest uważnie śledzić każdy ruch ćwiczących i zmuszać ich, aby ćwiczenie było wykonane przez wszystkich jednocześnie, dokładnie i szybko. Pamiętać powinien o tem, że gdy stoi przed oddziałem, oczy wszystkich skierowane są na niego i wskutek

tego sam przykładem swoim zmusza ćwiczących do poważnego traktowania ćwiczeń. Postawa niedbała, lub z rękami w kieszeniach jest absolutnie niedozwoloną.

Nie dowodzi to, aby prowadzący niewolniczo stał na jednem miejscu, przeciwnie, powinien obierać sobie takie miejsce, skąd mógłby cały oddział wzrokiem objąć.

Wyćwiczenie jednostki i oddziału.

Staranne wyćwiczenie poszczególnej jednostki jest podwaliną ogólnego wyćwiczenia mas. Należy przeto ćwiczenia te przeprowadzić możliwie najstaranniej. Jednym z najważniejszych punktów wyćwiczenia jednoski jest poprawne przybieranie postawy zasadniczej. Postawę tę przybiera się na każdą zapowiedź oraz na komendę: „*Baczność*“*!*

Ćwiczący staje nieruchomo, pięty ma złączone, stopy rozwarte, tak, że tworzą kąt prawie zwarty, nogi w kolanach wyprostowane, brzuch lekko wciągnięty, pierś swobodnie podana naprzód, tułów nieco pochylony tak, aby ciężar ciała spoczywał równomiernie na piętach i przedniej części stóp, ramiona proste, dłonie otwarte i przylegające całą nasadą dłoni i palców do uda (palec środkowy na środku uda), głowa podniesiona, broda cofnięta ku szyi. Jakkolwiek głównym celem postawy zasadniczej jest wyprostowanie całego ciała, postawa ta nie powinna być wymuszoną a raczej swobodną.

Na komendę: „*Spocznij*“*!* ćwiczący wysuwa lewą nogę w przód zewnątrz, ma swobodę ruchów w miejscu, ale bez pozwolenia nie wolno mu rozmawiać, ani oddalać się z miejsca.

Ustawienie i równanie.

Przed wydaniem rozkazu przodownik powinien się rozejrzeć, celem obrania odpowiedniego miejsca do ustawienia ćwiczących (szczególnie gdy ćwiczenia odbywają się na sali), poczem wydaje komendę: „*Baczność!*“

Wszyscy zebrani przybierają postawę zasadniczą, zwracają się w stronę przodownika.

„*W szeregu — zbiórka!*“

Ćwiczący szybko i cicho ustawiają się w szereg. Najwyższy na 3 kroki przed przodownikiem, reszta, podług wzrostu, na lewo od pierwszego, wyrównując podług niego. Ryc. 4.

Jeżeli zbiórka ma być wykonana biegiem, wtedy podaje się w zapowiedzi np.: „*W szeregu biegiem — zbiórka!*“

U w a g a: Ustawienie w szeregu nazywa się „czelne“ (frontowe), ustawienie w rzędzie „boczne“ (w głąb). Prawem skrzydłem nazywamy część szeregu na prawo od środka, bez względu na to, czy na prawem skrzydle stoją niżsi czy wyżsi wzrostem.

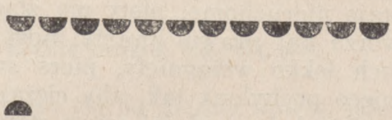
Jeżeli szereg nie jest dostatecznie wyrównany, wtedy na rozkaz: „*Równaj — w prawo!*“ zwracają ćwiczący, prócz pierw-

szego, głowy w prawo i wyrównują szereg. Szereg jest wtedy wyrównany, gdy każdy z ćwiczących widzi pierś prawoskrzydłowego, a pięty znajdują się na jednej linji.

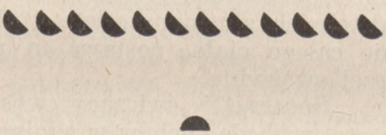
Przodownik po wydaniu rozkazu udaje się na prawe skrzydło i stamtąd uzupełnia równanie wskazówkami np. „Lewe skrzydło w przód!“, druh X w tył!“ i t. p. Kiedy szereg jest wyrównany, to na komendę: *„Baczność!“* zwracają wszyscy głowy na wprost.

Chcąc ćwiczących zwolnić od pozostawania w szeregu wtedy na komendę: *„Rozejść się!“* ćwiczący szybko rozchodzą się w dowolne strony.

U w a g a: W razie niedokładnego lub błędnego wykonania ruchu przez ćwiczących, wraca się najkrótszą drogą do poprzedniej postawy lub szyku na rozkaz: *„wróć!“*.



Ryc. 4.



Ryc. 5.

Zwroty w miejscu.

Wszystkie zwroty w miejscu wykonuje się na pięcie tej nogi, w którą stronę ma nastąpić zwrot, i na palcach nogi drugiej, po wykonanym zwrocie przystawia się nogę szybko. Zwracając się o ćwierć lub pół koła, ćwiczący nie zmienia postawy zasadniczej.

Zwroty wykonuje się na komendy:

„W prawo — zwrot!“
„W lewo — zwrot!“
„W tył — zwrot!“

W tył zwrot wykonuje się zawsze w lewą stronę.

„Na prawo (lewo) — skos!“
„Na — prost!“

Na prawo lub lewo skos wykonuje się podobnie jak w prawo lub w lewo zwrot tylko o jedną ósmą część koła. Ryc. 5.

Do pierwotnego ustawienia wraca się na komendę: *„Na — prost!“*

Marsz i zatrzymanie.

Marsz wykonuje się krokiem równym, dowolnym lub biegiem. Podczas marszu należy zwracać baczną uwagę na wykonanie każdego ruchu, pilnie przestrzegając utrzymanie poprawnej postawy, pewność kroku, kierunku oraz przyrodzonego ruchu ramion, celem oszczędzenia sił.

Marsz rozpoczyna się na komendę: „*Równy krok oddział — marsz!*"

Lewą nogę podnosi się lekko ugiętą i wyrzuca się wprzód, stawiając ją wyprostowaną w kolanie, całą stopą na ziemi w odległości 75 *cm*. Z chwilą, gdy przeniesie się ciężar ciała na nogę lewą, wykonuje się taki sam krok nogą prawą i t. d. Nóg nie należy podnosić wyżej jak tego długość kroku wymaga, ani uderzać przesadną siłą o ziemię.

Określenie „oddział" używa się wówczas, gdy jest on niezorganizowany, w przeciwnym razie należy w miejsce „oddział" zapowiedzieć jego właściwą nazwę np. „drużyna", „pluton", „kompanja" i t. p.

Dowolny krok stosuje się w terenie w czasie długich marszów, na złych drogach, przy wchodzeniu pod górę lub z góry, przebywanie mostów i t. p.

Marsz krokiem dowolnym rozpoczyna się na komendę: „*Oddział — marsz!*". Długość kroku i tempo marszu uzależnia się od budowy danego osobnika.

W marszu zmienia się „równy krok" w „dowolny" na rozkaz: „*Dowolny — krok!*" a z „dowolnego" w „równy" na rozkaz: „*Równy — krok!*"

U w a g a: Zmiana kroku następuje za pomocą pląsu, dostawiając lewą nogę do prawej poczem prawą wykracza się szybko w przód lub drugostronnie.

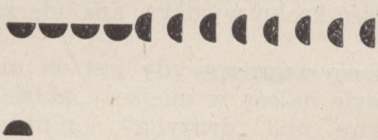
Bieg rozpoczyna się na komendę: „*Biegiem — marsz!*" Ćwiczący biegnie tak szbko, jak tylko może, i jeżeli był wyznaczony cel, to bez osobnej komendy zatrzymuje się lub maszeruje dalej po osiągnięciu celu, a w innych wypadkach podaje się rozkaz: „*Dowolny — krok*", „*Równy — krok*" lub „*Oddział — stój*".

Zatrzymanie oddziału następuje na komendę: „*Oddział — stój!*"

Zapowiedź i hasło wydaje się podczas marszu w chwili postawienia prawej lub lewej nogi na ziemi. Marsz kończy się wykonaniem jeszcze jednego kroku i szybkiem dostawieniem przeciwnej nogi.

Kolejne zatrzymanie się poszczególnych ćwiczących odbywa się na rozkaz: „*Czoło — strój!*" lub „*Pierwsza czwórka (dwójka) — stój!*" Pierwszy ćwiczący lub pierwsza czwórka zatrzymuje się a następni w miarę dochodzenia zatrzymują się na odległość jednego kroku.

O ile kolejne zatrzymanie ma się odbyć ze zmianą frontu, wtedy na rozkaz: *„Stawaj — w prawo (lewo)!"* na czele idący zatrzymuje się i wykonuje zwrot w nakazanym kierunku. Jeżeli to zatrzymanie odbywaw dwurzędzie, wtedy po zwrocie, ćwiczący w drugim szeregu odstępuje w tył. Po wykonaniu zwrotu przybiera się postawę spoczynkową. Wszyscy inni kolejno wykonywują to samo tak, aby byli wyrównani i złączeni z pierwszym. Ryc. 6.



Ryc. 6.



Ryc. 7.

Zwroty w marszu.

Zwroty w marszu wykonuje się na te same komendy co i w miejscu, z tą tylko różnicą, że zapowiedź i hasło należy podawać pod tę nogę, w którą stronę ma być wykonany zwrot np. *„W prawo — zwrot!"*, *„Na prawo — skos!"* podaje się i zapowiedź i hasło pod prawą nogę. *„W lewo — zwrot!"*, *„W tył — zwrot!"*, *„Na lewo — skos!"* podaje się zapowiedź i hasło pod lewą nogę.

Po wydaniu hasła „zwrot!" wykonuje się jeszcze wykrok, poczem następne szybki zwrot na palcach obydwuch nóg w zapowiedzianym kierunku i wykracza się tą nogą, pod którą wydane było hasło.

Chcąc wykonać w tył zwrot, należy zapowiedź i hasło podać pod lewą nogę. Wykonuje się półkroku prawą, szybki zwrot na palcach obu nóg, poczem wykracza się lewą nogą.

W marszu skośnym zwracać należy uwagę na krycie barku poprzednika, to znaczy:

1. Przy pochodzie na lewo skos prawym barkiem kryje się lewy bark poprzednika;

2. przy pochodzie na prawo skos lewym barkiem kryje się prawy bark poprzednika.

Zachodzenie.

Zachodzenie zasadniczo wykonuje się rzędem, dwurzędem (dwójkami) i czwórkami, w niektórych tylko wypadkach trójkami, piątkami i t. p. pozatem szeregiem i dwuszeregiem.

W czasie zachodzenia skrajny ćwiczący na skrzydle osiowym zachodzi w promieniu jednego kroku, pozostali ćwiczący czem bliżej skrzydła zachodzącego powiększają krok tak, że ostatni na skrzydle zachodzącem maszeruje pełnym krokiem. Ryc. 7. Równanie wykonuje się do skrzydła zachodzącego a czucie utrzymuje się ze skrzydłem osiowem, przyczem pamiętać należy o tem, że ile jest ćwiczących w danym zespole, tyle należy wykonać kroków, aby otrzymać prawidłowe zachodzenie np.: Przy zachodzeniu o 1/4 koła i o 1/2 koła trójki wykonują 3 kroki i 6 kroków, czwórki 4 kroki i 8 kroków, ósemki 8 kroków i 16 kroków.

Zachodzenie z miejsca wykonuje się na rozkaz: „*Kierunek na lewo (prawo), równy krok oddział — marsz!*"

Ćwiczący idący na czele po zajściu o 1/4 koła maszeruje w skazanym kierunku. Ryc. 7.

Jeżeli oddział ma zajść 1/2 koła t. j. przeciw pochodem, wtedy wydaje się zapowiedź:

„*Kierunek w tył na lewo (prawo)!*"

Zachodzenie w marszu odbywa się na rozkaz:

„*Kierunek na lewo (prawo)!*"

„*Kierunek — w tył na lewo (prawo)!*"

Prócz powyższych rozkazów dotyczących zachodzenia, posługiwać się można celami, wskazując jakiś wyraźny przedmiot w terenie np. wysokie drzewo, wieżę kościelną, komin fabryczny i t. p. podając zapowiedź „*Kierunek wieża kościelna na lewo!*", a jeżeli takiego przedmiotu niema, wskazuje się ręką kierunek lub zapowiada „*Za mną!*"

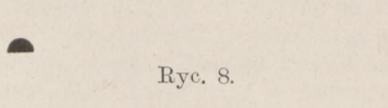
Odstępywanie i łączenie.

Celem łatwiejszego przeglądu ćwiczących, oraz uniemożliwienia im swobodnego wykonywania ruchów, rozluźnia się odstępy w szeregach na jeden lub więcej kroków na rozkaz:

„*Na krok w lewo (prawo) — odstąp!*"

„*Na dwa kroki w lewo (prawo) — odstąp!*"

Ćwiczący zwiększają odstępy w ten sposób, że zwracają się szybko w zapowiedzianą stronę i oddalają się szybkiemi krokami na zapowiedziane oddalenie, poczem zwracają się do pierwotnego ustawienia. Ryc. 8.



Ryc. 8.

Jeżeli odstęp ma być wykonany w dwu kierunkach, wtedy po wyznaczeniu jednego z ćwiczących jako środkowego „Druh X środek" zapowiada się:

„*Na trzy kroki od środka — odstąp!*"

Łączenie wykonuje się na rozkaz:
„W prawo (lewo) — łącz!“
„Do środka — łącz!“

Jeżeli odstęp lub złączenie ma być wykonane biegiem, w zapowiedzi podaje się „biegiem“ np.:
„Na dwa kroki w lewo (prawo) biegiem — odstąp!“
„Na krok od środka biegiem — odstąp!“
„W prawo (lewo) biegiem — łącz!“
„Do środka biegiem — łącz!“

Odliczanie.

Chcąc podzielić ćwiczących, którzy stoją w szeregu lub dwuszeregu na pierwszych i drugich, lub na tak zwane pierwsze dwójki i drugie, wydaje się rozkaz: *„Do dwóch — odlicz!“*

Ćwiczący na zapowiedź *„Do dwóch“* przybierają postawę zasadniczą jak na „baczność“ i dopiero na hasło *„odlicz“* równocześnie wszyscy zwracają głowy do prawoskrzydłowego, który natomiast zwraca głowę w lewo i do swego lewego sąsiada wymawia głośno „raz“ i zaraz po wypowiedzeniu swej liczby zwraca głowę na wprost i przybiera postawę spoczynkową. Następny zwraca głowę jak pierwszy i podaje swoją liczbę „dwa“ poczem zachowuje się jak pierwszy. Pozostali w ten sam sposób wypowiadają kolejno swe liczby „raz“ „dwa“, „raz“, „dwa“ i t. p.

W dwuszeregu odliczają tylko stojący w pierwszym szeregu, a ich zapleczni uważają tylko na liczbę, jaką wypowiadają ich poprzednicy.

Jeżeli oddział ma być podzielony na inne dowolne części wydaje się wtedy następujące rozkazy:
„Do czterech — odlicz!“
„Do sześciu (lub więcej) — odlicz!“

(Dokończenie nastąpi).

Nakładem Związku Tow. Gimn. „Sokół“ w Polsce. Redaguje Jan Fazanowicz.
Z Pierwszej Związkowej Drukarni we Lwowie, ul. Lindego 4.